

桃園市 106 學年度「健康促進學校」評分表

學校名稱：桃園市立大溪高級中等學校

健康促進學校願景：

- 一、提升健康意識，關注生活議題。
- 二、強化個人知能，維持健康習慣。
- 三、營造環境支持，促進健康行動。

健康促進學校特色：

- 一、重視學生關注議題，引發參與動機。
- 二、以活動取代宣講，讓學生從做中學學習及體會健康意義。
- 三、融入課程，深化健康技巧之培養與實踐。
- 四、重視意見交流與分享，發揮同儕影響力。
- 五、散播健康種子，在親友及同儕中萌芽，營造健康氛圍與行動。

壹、評價指標（30 分）：

評價項目		評價結果	
		自評分數	複核分數
學校衛生政策 4 分	1-1-1 健康促進學校計畫成員涵蓋不同處室的成員(包括校長、處室主任、組長、校護、學生與家長代表等)，並依照需求評估，制定一套實施方案且納入整個學校的校務發展計畫或藍圖中，且經由校務會議表決通過。(2 分)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 2	
	1-1-2 學校衛生委員會(或類似委員會)設置及運作情形，能成立學校衛生委員會，依健康促進學校工作內容，負責統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。(2 分)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 2	
學校物質環境 4 分	1-2-1 按規定設置足夠的大小便器及洗手設備並維持清潔。(2 分)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 2	
	1-2-2 訂定飲用水設備 <u>及照明系統</u> 管理辦法，定期維護飲用水衛生。(如：定期清洗水塔、水池及飲水機水質檢驗、 <u>照明設備檢核紀錄</u> 等)(2 分)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 2	
學校社會環境 6 分	1-3-1 學校制訂班級的健康生活守則或透過獎勵制度，鼓勵健康行為實踐。(2 分)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 2	
	1-3-2 辦理教職員工健康促進相關活動。(2 分)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 2	
	1-3-3 學校應擬定重大事件因應計畫，如：處理教職員工生之暴力、受虐、性侵害、AIDS、自殺及死亡等事件。(2 分)	2	

評價項目		評價結果	
		自評分數	複核分數
社區關係 4分	1-4-1 學校積極舉辦可讓家庭參與的健康促進活動。(2分)	☐ 0 ☒ 1 ☐ 2	
	1-4-2 學校結合衛生單位與地方團體辦理健康促進活動。 (如：健康體位、無菸(檳)校園、口腔保健、視力保健、性教育、正確用藥等議題)(2分)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 2	
健康教學與活動 4分	1-5-1 健康教育課程設計以生活技能為導向，並運用多元化和以學生為中心的健康教學策略和活動形式來推行健康教育。健康教育授課教師應建置個人教學檔案(含教案、教材及學習單等)(2分)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 2	
	1-5-2 依據課程規定安排健康教育課程上課時數，各年級每週至少一節課，及健康相關課程教師應每2學年至少參加學校衛生相關研習18小時專業在職進修。(2分)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 2	
健康服務 8分	1-6-1 提供健康檢查，檢查前有對學生做教育性說明，並通知家長。(2分)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 2	
	1-6-2 學校照顧有特殊健康需求的學生(例如氣喘、心臟病、肢障、高度近視等)建置個案管理， <u>並分別擬定生活照護要點，持續關懷，掌握病情做成紀錄。</u> (2分)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 2	
	1-6-3 學校有完善的傳染病管制、校園緊急傷病處理流程，並確實執行。(2分)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 2	
	1-6-4 學生接受健康檢查完成率達100%。(2分) (達100%為2分、95.0~99.9為1分、低於95為0分)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 2	
合計(30分)		29	

貳、成效指標(52分)：請檢附佐證資料

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
視力保健			
2-1-1 <u>裸視篩檢</u> 視力不良 <u>就醫複檢</u> 率= $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【 <u>裸視篩檢</u> 至合格眼科診所就醫複檢學生數】=954 B【 <u>裸視篩檢</u> 結果為視力不良的學生數】=1035 <u>裸視篩檢</u> 視力不良 <u>就醫複檢</u> 率=92.17%	☐ 3(96%以上) ☒ 2(91-95%) ☐ 1(85-90%)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-1-2 學生視力保健行動平均達成率 $=A \div B \times 100\%$ (3分)	A【達到近距離(閱讀、寫字、看電視及電腦)用眼30分鐘，休息10分鐘視力保健行動目標之學生數】=0 B【受調查人數】=1216 <u>學生視力保健行動平均達成率=0</u>	☐ 3 (96%以上) ☐ 2 (91-95%) ☐ 1 (85-90%)	
2-1-3 下課淨空率 $= A \div B \times 100\%$ (2分)	A【 <u>每節下課有90%以上的學童至教室外的班級數</u> 】=0 B【 施測班級數 】=33 <u>下課淨空率=0</u>	☐ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	
2-1-4 學生戶外活動120達成率 $=A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天戶外活動(含戶外授課)累計2小時之學生數】=1216 B【受調查人數】=1216 <u>學生戶外活動120達成率=100%</u>	☒ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	
口腔衛生			
2-2-1 學生 複診 齲齒診治率 $=A \div B \times 100\%$ (3分)	A【口腔診斷檢查結果為齲齒之就醫學生數】=30 B【口腔診斷檢查結果為齲齒之學生數】=34(高一新生) <u>學生複診齲齒診治率=88.24</u>	☐ 3 (96%以上) ☐ 2 (91-95%) ☒ 1 (85-90%)	
2-2-2 推動午餐潔牙活動 (1分)		☐ 1 (有) ☒ 0 (無)	
2-2-3 學生午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率 $=A \div B \times 100\%$ (2分)	A【午餐後搭配含氟牙膏(超過1000PPM)潔牙學生數】=180 B【受調查人數】=960 <u>學生午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率=18.75%</u>	☐ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	
2-2-4 學生睡前潔牙比率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【睡前潔牙學生數】=917 B【受調查人數】=960 <u>學生睡前潔牙比率=95.5%</u>	☒ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	
2-2-5 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率= $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【學生在學校兩餐間不喝含糖飲料學生數】=326 B【受調查人數】=960 <u>學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率=33.95%</u>	☐ 1 (80%以上) ☒ 0	
2-2-6 學生每日至少使用一次牙線比率 $=A \div B \times 100\%$ (1分)	A【每日至少使用一次牙線學生數(國小高年級或國高中)】=338 B【 受調查人數 】=960 <u>學生每日至少使用一次牙線比率=35.2%</u>	☐ 1 (80%以上) ☒ 0	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
健康體位			
2-3-1 學生體位適中(正常)比率= $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【學生體位適中人數】=759 B【學生總人數】=1220 學生體位適中(正常)比率=62.2	☒ 3 (60%以上) ☐ 2 (55-59.99%) ☐ 1 (54%以下)	
2-3-2 學生體位不良比率= $A \div B \times 100\%$	A【學生體位過輕、過重及肥胖人數】=461 B【學生總人數】=1220 學生體位不良比率=37.9		
2-3-3 學生目標運動量平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【達到每周累積 210 分鐘運動量目標之學生數】=595 B【受調查人數】=960 學生目標運動量平均達成率=61.9%	☐ 3 (91%以上) ☐ 2 (81-90%) ☒ 1 (80%以下)	
2-3-4 學生理想蔬果量平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天五蔬果目標之學生數】=554 B【受調查人數】=960 學生理想蔬果量平均達成率=57.7%	☐ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	
2-3-5 學生每天吃早餐平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天吃早餐目標之學生數】=827 B【受調查人數】=960 學生每天吃早餐平均達成率=86.1%	☐ 2 (91%以上) ☒ 1 (81-90%)	
2-3-6 學生多喝水目標平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天多喝水(1500c.c)目標之學生數】=621 B【受調查人數】=960 學生多喝水目標平均達成率=64.6%	☐ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	
菸害防制			
	係指過去 30 天內曾經使用菸品的學生人數。		
2-4-1 學生吸菸率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【學生吸菸人數】=20 B【學生總人數】=1216 學生吸菸率=1.64	☐ 2 (0%) ☐ 1 (0.1~1%) ☒ 0 (1%以上)	
2-4-2 學生 <u>參與菸害教育</u> 率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【 <u>曾經上過有關菸害防制教育課程</u> 學生數】=1216 B【學生總人數】=1216 學生<u>參與菸害教育</u>率=100	☒ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	
2-4-3 吸菸學生參與戒菸 <u>教育</u> 率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【吸菸學生參與戒菸 <u>教育</u> 人數】=20 B【吸菸學生人數】=20 吸菸學生參與戒菸<u>教育</u>率=100	☒ 2 (100%或吸菸率為0%者) ☐ 1 (96-99%) ☐ 0 (95%以下)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-4-4 <u>學生電子煙使用率</u> = $A \div B \times 100\%$ (1 分)	A【 <u>過去 30 日曾經使用電子煙學生數</u> 】=0 B【 <u>學生總人數</u> 】=0 <u>學生電子煙使用率</u> =0	☒ 1 (0%) ☐ 0 (0.1%以上)	
2-4-5 <u>校園二手菸暴露率</u> = $A \div B \times 100\%$ (1 分)	A【 <u>過去 7 日校園內有人在面前吸菸學生數</u> 】=0 B【 <u>學生總人數</u> 】=1216 <u>校園二手菸暴露率</u> =0	☒ 1 (0%) ☐ 0 (0.1%以上)	
檳榔防制			
2-5-1 學生嚼檳榔人數	係指過去 30 天內曾經嚼檳榔學生數=0		
2-5-2 學生嚼檳榔率 $A \div B \times 100\%$ (1 分)	A【 <u>學生過去 30 天內曾經嚼檳榔人數</u> 】=0 B【 <u>學生總人數</u> 】=1216 <u>學生嚼檳榔率</u> =0	☒ 1 (0%) ☐ 0 (0.1%以上)	
2-5-3 學生 <u>參與檳榔教育率</u> = $A \div B \times 100\%$ (1 分)	A【 <u>曾經上過有關檳榔防制教育課程學生數</u> 】=1216 B【 <u>學生總人數</u> 】=1216 <u>學生參與檳榔教育率</u> =100	☒ 1 (80%以上) ☐ 0	
正確用藥教育			
2-6-1 遵醫囑服藥率 = $A \div B \times 100\%$ (2 分)	A【 <u>遵醫囑服藥人數</u> 】843 B【 <u>受調查人數</u> 】960 <u>遵醫囑服藥率</u> =87.8%	☐ 2 (91%以上) ☒ 1 (81-90%) ☐ 0 (80%以下)	
2-6-2 <u>不過量使用止痛藥</u> 比率 = $A \div B \times 100\%$ (2 分)	A【 <u>不過量使用止痛藥人數</u> 】906 B【 <u>受調查人數</u> 】960 <u>不過量使用止痛藥</u> 比率= 94.3%	☒ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%) ☐ 0 (80%以下)	
2-6-3 <u>使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率</u> = $A \div B \times 100\%$ (2 分)	A【 <u>使用藥品前看清藥袋、藥盒標示人數</u> 】891 B【 <u>受調查人數</u> 】960 <u>使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率</u> =92.8%	☒ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%) ☐ 0 (80%以下)	
性教育(含愛滋病防治)			
2-7-1 學生 <u>性教育課程參與率</u> = $A \div B \times 100\%$ (1 分)	A【 <u>曾經上過有關性教育(含愛滋病防治)課程學生數</u> 】881 B【 <u>受調查人數</u> 】960 <u>學生性教育課程參與率</u> =91.7%	☒ 1 (80%以上) ☐ 0	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-7-2 宣導活動 (1 分)	推動以生活技能為主之性教育(含愛滋病防治)場次	☒ 1 (1 場以上) ☐ 0	
全民健保教育			
2-8-1 宣導活動 (1 分)	推動宣導活動場次	☒ 1 (1 場以上) ☐ 0	
2-8-2 學生 <u>參與全民 健保教育率</u> = $A \div B \times 100$ % (1 分)	A【 <u>曾經上過有關全民健保教育課程</u> 學生數】=799 B【 <u>受調查人數</u> 】960 學生 <u>參與全民健保教育率</u> =83.2%	☒ 1 (80%以上) ☐ 0	
	合計 (52 分)	29	

※各議題問卷及工具可逕至「臺灣健康促進學校輔導網絡」<http://hps-ar.hphe.ntnu.edu.tw/>下載使用。

參、其他(18分)：

指標名稱	內容	自評分數	複核分數
校本特色 (活動及成效) (10分)	一、學校衛生政策 - 成立健康促進委員會、午餐推行工作委員會，任務編組定期開會，以期順利推動健康促進學校，營造健康環境。 - 各項健康促進相關活動排入學校行事曆。 二、學校物質環境 - 提供健康安全的營養午餐：本校為外訂餐盒學校，衛生組於 106 學年分別至午餐公司現場查核各兩次(12 月、3 月)，確實把關午餐食材相關證明文件，以維護全校師生用餐安全。 - 定期監測飲水安全：由總務處委請廠商定期更換飲水機慮心，並採樣進行水質檢測分析，提供全校師生符合規範之飲水品質。 - 推行垃圾分類、落實環保生活：本校為達垃圾減量，除廁所垃圾桶之外，班級皆不使用垃圾袋，僅提供各班回收桶於打掃時間統一進行垃圾及資源回收工作。 - 營造美麗校園生態環境：本校緊臨石門水庫、慈湖及龍潭復興，清靜幽美，校園綠地面積廣闊、空氣清新、蟬鳴鳥語、視野極佳，到訪者無不讚嘆。 - 建置健康、安全的校園環境：活用校園空間及設備，利用海報、標語、電視衛教影片宣導，利用潛移默化的效果提供最好的境教。另外，本校校園內設有人車分道及腳踏車專用標線，維護師生交通安全。 - 營造良好、安全的運動環境：本校設有排球場、體育館(籃球場)、桌球室、重訓室、操場、舞蹈教室、撞球室，提供多元的運動環境選擇，培養師生規律運動習慣。 三、學校社會環境 - 本校成立糾察隊、環保尖兵、環保志工、體育志工，由學生自動自發參與學校推動環境衛生及安全生活之活動。	9	

	2. 106 年 9 月 15 日體育組辦理「迎新路跑」，帶動全校師生課後跑步習慣。 3. 106 年 9 月 21 日教官室辦理「國家防災演練」，培養全校師生居安思危意識，了解正確逃生觀念。 4. 106 年 10 月 13 日舉辦「機車安全實務教育」，由於校內高三同學年滿 18 歲之人數日增，且畢業在即，同學考照意願大增，先行進行交通安全實務講習，有助同學培養安全的駕駛觀念。 5. 106 年 11 月 10 日辦理「環保運動會」，高一及高二進場表演及遊行必須掌握環保精神，道具也要符合「回收、再利用」原則，培養學生愛物、惜物，推動環境永續。 6. 106 年 11 月 11 日辦理「環保園遊會」，推動自袋餐具可獲得折價優惠，養成學生自備餐具習慣。販賣食物以健康為原則。 7. 106 年 12 月 1 日由護理師進行 HPV 子宮頸癌、HIV 愛滋防治及高度近視防治宣導，受益對象約 1200 人。 8. 衛生組辦理第六屆減重盃比賽，歷時六週，減重過程，學生簽訂不得使用激烈手段同意書，並採「健康吃、快樂動，520 原則」，每天做記錄，每週測體重，以培養健康生活型態策略達到體重管理之目的。 9. 107 年 2 月 23 日教官室與衛生組邀請楊嘉慶藥師至本校進行辦理「防制學生藥物濫用與正確用藥宣講」，提升學生對毒品、藥物的辨識與認識。 10. 訓育組辦理第九屆班聯會正、副會長之選舉，讓學生體會公民參與，參與學校決策。 11. 107 年 4 月 13 日體育組辦理「溪高體育日-班際體育競賽」，帶動全校運動氣氛，凝聚班級向心力。 12. 107 年 4 月 20 日青年局至本校進行反毒宣導，以舞蹈劇、樂團、戒毒成功者親自述說毒品如何為害人的心智，提升學生對毒品的警覺性，並瞭解正確的舒壓管道。 13. 107 年 5 月 1 日於朝會時間進行口腔衛生、反菸拒檳宣導。		
--	--	--	--

	14. 107 年 5 月 17 訓育組辦理環保音樂會。 15. 定期於朝會時間宣導 PM2.5 等議題，並利用無聲廣播系統通知「空氣品質」狀況，若達橘色指標，轉知體育組減少室外活動課程。 16. 定期監測紅火蟻，必要時灑藥。 17. 教師主動成立運動性社團-羽球、有氧舞蹈社團，培養師生運動風氣。 四、社區關係 1. 結合社區發展體育特色：本校靠近石門水庫的環境特色，創立輕艇隊。原漢中輕艇隊成績優異，屢榮獲全國前三名，幾乎國手名額全由漢中囊括。本校傳承其優良傳統，設立體育班培育人才。 2. 體育組與大溪區公所合作，承辦「大溪水上體驗趣活動」，力邀大家一起來體驗風帆、獨木舟、輕艇，活動全程免費。 3. 教官室指導之紫錐花社團會利用社課時間至大溪老街進行環境清潔服務及反菸宣導。 4. 與至善高中進行校際交流，進行設備、課程、活動…等資源共享。 五、健康教學與活動 1. 健康促進學校議題-健康體位、性教育、急救、正確用藥教育、反菸拒檳等議題融入健康與護理課程，落實健康教學，讓學生透過生活技能情境教學培養生活能力。 六、健康服務 1. 106 年 9 月 11 日辦理高一新生健檢，並進行缺點矯治與追蹤。 2. 辦理新生健檢及高二、三身高、體重及視力測量，並進行缺點矯治與追蹤。 3. 落實「學生緊急傷病處理辦法」，使傷病學生能得到妥善照顧，若護理師評估學生同時合併心理健康問題，則轉介至輔導室進行後續處理。 4. 107 年 3 月 29 日辦理教職員工教育訓練，包含 CPR 及 AED 的使用、哈姆立克急救法，共四小時。強化急救知能，減少事故傷害傷		
--	---	--	--

	亡。 5. 持續追蹤特殊學生身體健康狀況，並提供適當之健康諮詢與服務。 6. 配合辦理高三女生 HPV 疫苗施打意願調查並追蹤第一劑施打率。 7. 辦理傳染病防治工作，依規定通報法定傳染病並追蹤學生病況，指導學生進行環境消毒並提供防疫相關衛生教育。 8. 107 年 5 月 1 日起，與大溪區衛生單位一同辦理戒菸輔導教育，針對本學期被教官登記之抽菸同學共 20 名，進行戒菸教育。講師除大溪衛生所衛教人員外，本校為呂永祥教官及邱彥薰護理師協助校內同學持續輔導。		
推動前後成效評價 (3 分)	☐ 視力保健 ☐ 口腔衛生 ☐ 健康體位 ☐ 反菸拒檳 ☐ 性教育 ☐ 正確用藥 ☐ 全民健保教育 (請檢附行動研究成果)	0	
特殊貢獻(5 分)	參加 106 年度市長盃神農小學堂健康知識創意競賽，或高中職組第三名。	3	
	合計 (18 分)	12	

自評總分	70	複核總分		評分表總分 100 分
訪視意見	(由訪視委員填寫)			

承辦人：

主任：

校長：

伍、活動紀錄：

活動名稱：視力保健	
時間：106.12.01	參與人：高一、高二師生
承辦單位：學務處衛生組	講師：邱彥薰護理師
課程內容： 手機已經成為現代人不可或缺的生活日常用品，然而過度使用所帶來的眼球傷害往往在發現時已相當嚴重。本次課程除了了解造成近視的因素，預防與治療方式外，特別針對長期使用手機、電腦等 3C 產品所帶來的眼球病變作介紹，希望科技使生活更加便利的同時，我們也能重視自身的健康。	
圖文說明	
	認識眼球構造
	近視發生的原因、如何治療、護眼方式
	近視發生的原因、如何治療、護眼方式

活動名稱：健康體位-體育班迎新路跑

時間：106.09.15

參與人：全校體育班學生與教師

承辦單位：學務處體育組

活動內容：

體育班迎新路跑為每年體育組固定盛會，由學校出發往慈湖方向前進，全程大約 5 公里，且有許多上坡路段。在全民瘋路跑的年代，參與的教師也越來越多，希望能藉此影響更多師生-愛上跑步、愛上運動。

圖文說明



活動名稱：106 學年健康體位-減重盃

時間：106 學年

參與人：體重過重學生

承辦單位：學務處衛生組

講師：衛生組長

課程內容：

針對體重過重給予飲食指導及運動處方設計概念，搭配健康生活日誌，希望能藉此活動讓學生對自己身體多一點了解，健康的重要性、肥胖對健康的影響、造成肥胖的原因、能自我控制的因素有哪些，養成良好的健康生活型態是重要的第一步。

圖文說明



了解體重過重對健康的影響，包含身體意象、生理疾病



體重控制包含「飲食」與「運動」，由六大類營養素切入，了解均衡飲食的重要性。並將常見的迷思概念(如溜溜球效應)帶給學生，盼學生以健康的方式來控制體重。



從基礎代謝率帶入，了解自己每日所需飲食熱量及各營養素份量，並以實用方式了解如何計算分量。

活動名稱：正確用藥與全民健保

時間：107.02.23

參與人：高一、高二師生

承辦單位：學務處衛生組

講師：歷新醫院楊嘉慶藥師

課程內容：

健保署統計全年被丟掉的藥品至少有 193 公噸，相當於五億顆，若排起來可以環島將近八圈(資料來源：中時電子報)，正確用藥仍需要加強宣導。

正確用藥五大核心能力：

能力一：清楚表達自己的身體狀況

能力二：看清楚藥品標示

能力三：清楚用藥方法、時間

能力四：做身體的主人

能力五：與醫師、藥師做朋友

不僅僅是用藥能力，過期或未吃完藥物的處置也是非常重要的部分，隨意丟棄藥物不只是環境生態的問題，也可能衍伸出超級細菌的後續問題。期盼今日課程，能讓我們以自身為出發，帶給身旁親友更多正確用藥的相關知能。

圖文說明



活動名稱：教職員心肺復甦術暨 AED 知能研習

時間：107.03.29

參與人：本校教職員

承辦單位：學務處衛生組

講師：救護技能訓練中心講師群

課程內容：

本學年教職員 CPR 暨 AED 知能研習請到了救護技能訓練中心講師群來授課，將緊急救護技術的運用時機與實作技術再次做充分講解與指導。擁有正確與熟練的救護技術，方能在遇到緊急狀況時臨危不亂。

圖文說明



救護技能訓練中心講師介紹 AED 使用時機與方法。



教師實際操作 CPR，遵守「快快壓、用力壓、胸回彈、莫中斷」。



協助確認教師按壓時是否在有效位置，及如何利用身體力量按壓，實施高品質心肺復甦術。

活動名稱：106 學年健護課程進行 CPR 教學	
時間：106 學年	參與人：高二學生
承辦單位：健康護理教師	講師：陳孟娟教師
課程內容： 高二健護課程皆會安排緊急救護課程，讓學生了解「救命五環」的重要性，在實作課程中演練「叫叫 CAB」，使學生能在遇到問題時做出最好的應變。	
圖文說明	
	教師認真教學，學生專心聆聽。
	練習人工吹氣方式「暢通呼吸道、給兩口氣」
	實際操作 CPR，遵守「快快壓、用力壓、胸回彈、莫中斷」。
	分組練習，並給予動作指導

活動名稱：HIV 與 HPV 防治宣導	
時間：106.12.01	參與人：高一、高二師生
承辦單位：學務處衛生組	講師：邱彥薰護理師
課程內容： 本學年健康促進-性教育相關議題-HIV 及 HPV 防治宣導，請到本校護理師來講課，從認識 HIV 及 HPV 切入，淺顯易懂的病理學，傳染途徑與如何預防、治療的介紹，搭配幽默的影片內容(保險套如何使用)，與學生之間的問答互動，精彩萬分，相信整堂課程學生收穫滿滿。	
圖文說明	
	認識 HIV
	認識 HPV
	以當前網紅介紹如何使用保險套影片來教導學生性教育相關議題。

活動名稱：菸檳防治、PM2.5 宣導

時間：107.05.01

參與人：全校師生

承辦單位：學務處衛生組

講師：邱彥薰護理師

課程內容：

1. 從口腔癌帶入，瞭解菸、檳榔對口腔、身體健康及自然環境的影響。
2. 由自然環境切入空氣品質，瞭解 PM2.5 等議題，並請全校師生留意無聲廣播與相關顏色旗幟，瞭解當日空氣品質是否適合戶外活動。
3. 介紹何謂低碳飲食，為何低碳飲食能改善自然環境。

圖文說明



活動名稱：多多藝善，藝起反毒

時間：107.04.20

參與人：高一師生

承辦單位：學務處訓育組

講師：青年局

課程內容：

桃園市政府青年事務局與本校學務處訓育組合作，以年輕人喜愛的舞蹈、戲劇、音樂等方式呈現「藝起反毒」。本校舞研社、韓研社等舞蹈性、音樂性社團一同參與，希望以健康方式展現青春活力。

圖文說明



由啟英高中舞蹈及戲劇社協力演出，青少年在面對壓力、同儕慫恿、外界誘惑，好奇心驅使下可能會有走錯路的狀況，如何選擇對的方式來面對壓力是需要學習的。



桃園少年之家執行長張進益以過去經驗談論毒品如何為害自身與親友，勸戒青少年好奇心千萬不可用在毒品上。



大改樂團到校，以青春洋溢、熱血沸騰的音樂傳達青春要 high 不要害。

活動名稱：戒菸班(0423-0525)

時間：107.04.23-05.25	參與人：吸菸學生(20 名)
承辦單位：學務處衛生組健康中心	講師：衛生所及本校護理師

課程內容：

4. 4/23 教官講解菸害防制法及學校懲處規定。
5. 4/24 護理師給予同學前測測驗及 CO 檢測
6. 4/25 護理師給予同學填寫尼古丁成癮量度表並案例分享
7. 4/26 衛生所護理師講解抽菸與運動的相關性。
8. 5/1 同學們做體適能
9. 5/2 藥師講解戒菸的藥物與使用方法
10. 5/8 衛生所護理師講解吸菸的壞處只有身體知道。
11. 5/10-11 電影欣賞
12. 5/17 衛生所護理師講解菸毒的壞處。
13. 5/21 護理師給予同學後測測驗及 CO 檢測
14. 5/22 心理諮商師給予同學訪談&衛生所護理師給予後測測驗及 CO 檢測進步的學員獎勵

圖文說明



106 學年營造健康校園環境

時間：106 學年度

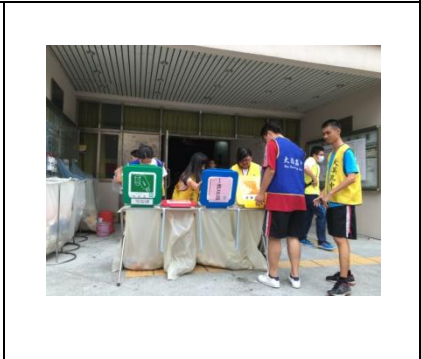
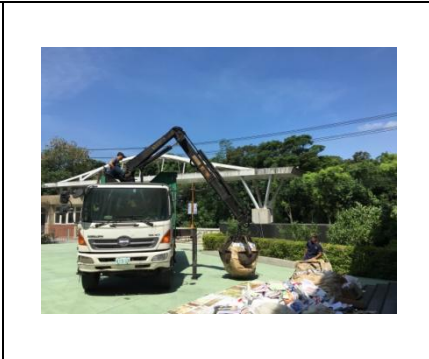
參與人：全校師生

承辦單位：大溪高中

說明：106 學年度在校園環境融入健康生活議題：

紅火蟻防治、落實資源回收、校園全面禁菸、參與校外健康促進等活動、校內園遊會推動環保餐具、結合社區民眾一同捲起衣袖來捐血、利用無聲廣播提醒空氣品質、校園平面全面消毒、定期召開健康促進或資源回收等相關會議。

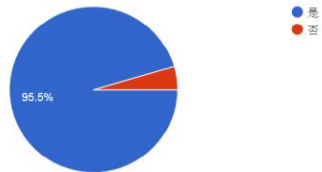
圖文說明

[illegible][illegible]

106 學年度健康促進學校問卷調查

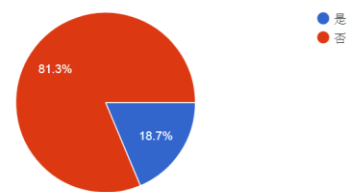
睡前會進行潔牙

889 則回應



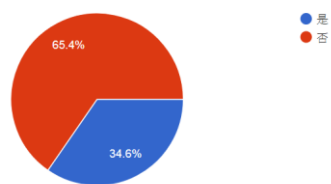
午餐後會使用含氟牙膏進行潔牙

889 則回應



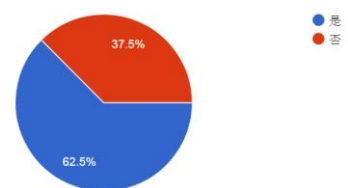
早餐與午餐中間時間不喝含糖飲料

889 則回應



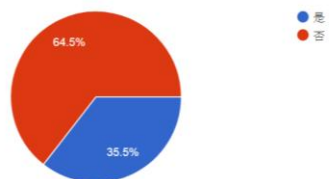
每週累積至少210分鐘運動量

889 則回應



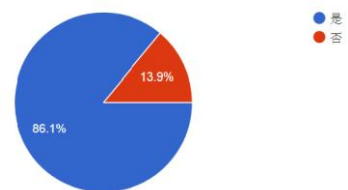
每日至少使用一次牙線進行潔牙

889 則回應



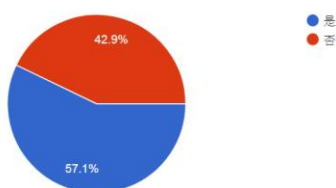
每天都有吃早餐

889 則回應



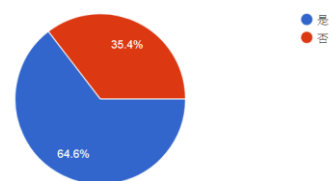
每天食用蔬菜加水果至少5種

889 則回應



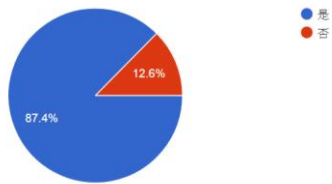
每天至少喝水達1500c.c

889 則回應



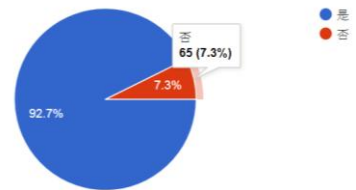
需要吃藥時，必遵照醫師囑咐服用藥物

889 則回應



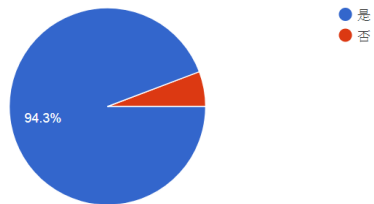
使用藥品前會看清楚藥袋、藥盒標示

889 則回應



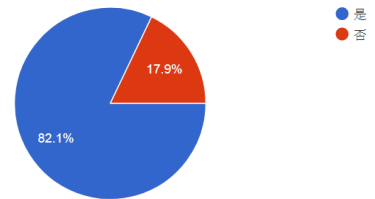
不過量使用止痛藥

889 則回應



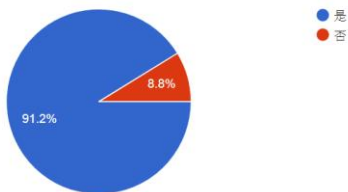
曾上過有關全民健保教育課程 (106學年期間)

889 則回應



曾上過有關性教育(含愛滋病防治)課程 (106學年期間)

889 則回應



106 學年度上學期抽核供應廠商－榮興企業社

日期：106 年 12 月 20 日 上午



從業人員之健康檢查報告



工作人員穿戴工作衣帽



設層架、推車分別用於放置食品及物料



洗滌潔淨之餐具有良好之貯存設施



水塔定期清洗紀錄



配膳區為整齊清潔獨立的作業場所



冷凍(藏)庫設層架管理，不放地面，標示入庫時間



乾貨類食品存放場所通風良好，設有除濕機，層架分類、離牆、離地，標示入庫日期。



配膳臺保持清潔



運送車輛保乾淨



自設實驗室



定期將食材、成品送檢

品名	規格	廠名	批號	日期	檢驗結果
紅豆	100g	紅豆	100	10/10	合格
綠豆	100g	綠豆	100	10/10	合格
黑豆	100g	黑豆	100	10/10	合格
黃豆	100g	黃豆	100	10/10	合格
白豆	100g	白豆	100	10/10	合格
紫豆	100g	紫豆	100	10/10	合格
赤豆	100g	赤豆	100	10/10	合格
綠豆	100g	綠豆	100	10/10	合格
黑豆	100g	黑豆	100	10/10	合格
黃豆	100g	黃豆	100	10/10	合格
白豆	100g	白豆	100	10/10	合格
紫豆	100g	紫豆	100	10/10	合格
赤豆	100g	赤豆	100	10/10	合格

定期將食材、成品送檢



定期將食材、成品送檢

品名	規格	廠名	批號	日期	檢驗結果
紅豆	100g	紅豆	100	10/10	合格
綠豆	100g	綠豆	100	10/10	合格
黑豆	100g	黑豆	100	10/10	合格
黃豆	100g	黃豆	100	10/10	合格
白豆	100g	白豆	100	10/10	合格
紫豆	100g	紫豆	100	10/10	合格
赤豆	100g	赤豆	100	10/10	合格
綠豆	100g	綠豆	100	10/10	合格
黑豆	100g	黑豆	100	10/10	合格
黃豆	100g	黃豆	100	10/10	合格
白豆	100g	白豆	100	10/10	合格
紫豆	100g	紫豆	100	10/10	合格
赤豆	100g	赤豆	100	10/10	合格

每日自行衛生檢核

品名	規格	廠名	批號	日期	檢驗結果
紅豆	100g	紅豆	100	10/10	合格
綠豆	100g	綠豆	100	10/10	合格
黑豆	100g	黑豆	100	10/10	合格
黃豆	100g	黃豆	100	10/10	合格
白豆	100g	白豆	100	10/10	合格
紫豆	100g	紫豆	100	10/10	合格
赤豆	100g	赤豆	100	10/10	合格
綠豆	100g	綠豆	100	10/10	合格
黑豆	100g	黑豆	100	10/10	合格
黃豆	100g	黃豆	100	10/10	合格
白豆	100g	白豆	100	10/10	合格
紫豆	100g	紫豆	100	10/10	合格
赤豆	100g	赤豆	100	10/10	合格

每日自行水質檢核

日期：106 年 3 月 6 日 上午 8 點

日期：106 年 3 月 6 日 上午 8 點



三槽式洗碗系統

廠內檢驗室



進入場內個人衛生先做好

蔬菜清洗區



食品抽驗報告

配完之膳食均離地存放



廚師烹調時，會配帶口罩及手套。



冷藏食品離地、分層存放



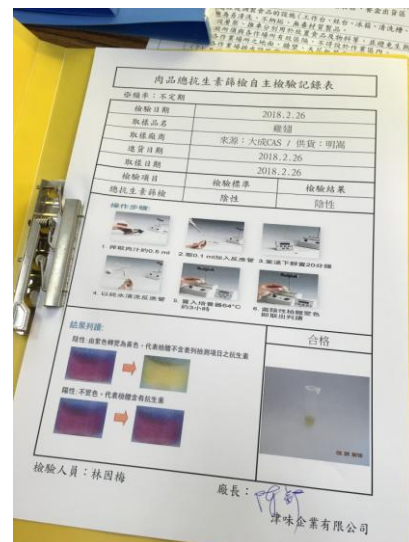
各項檢測



乾料區分層存放



各項檢測



各項檢測